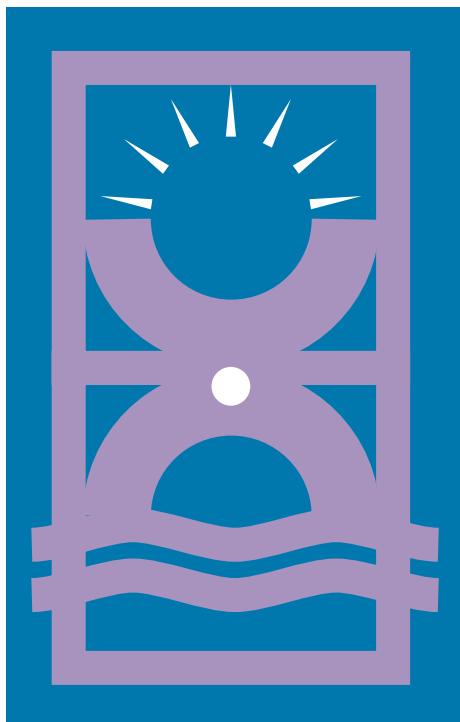


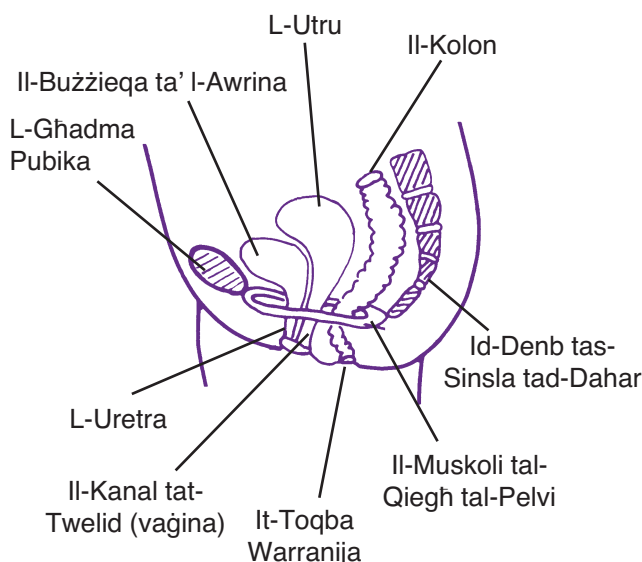


Eżerċizzji tal-Qiegh tal-Pelvi għan-Nisa



X'inhuma l-muskoli tal-qiegh tal-pelvi?

Il-qiegh tal-pelvi huwa magħmul minn saffi ta' muskoli u nsig iehor. Dawn is-saffi jiġġebdu bħal branda minn tarf il-ghadma tas-sinsla tad-dahar 'sa' l-ghadma pubika fuq quddiem. Il-qiegh tal-pelvi tal-mara iwiezen il-bużżieqa ta' l-awrina, l-guf, (utru), u l-musrana. L-uretra (il-passaġġ ta' quddiem), il-vaġina (il-kanal tat-twelid), u r-rektum (il-passaġġ ta' wara) jgħaddu mill-muskoli tal-qiegh tal-pelvi. Il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi għandhom parti importanti fil-kontroll tal-bużżieqa ta' l-awrina u tal-musrana u tas-sensazzjoni sesswali.



Għaliex il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jistghu jiddghajfu

Il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jistghu jiddghajfu minhabba:

- tqala u twelid;
- tqanzih kontinwu biex tipporga (xedda);
- irfiġh persistenti ta' affarijiet tqal;
- soghla kronika (soghla bħal ta' min ipejjep jew bronkite kronika u azzma);
- hxuna żejda;
- tibdil fil-livelli ta' l-ormoni fil-menopawsa (tibdil tal-hajja); u
- nuqqas ta' enerġija ingenerali.



Pelvic Floor Exercises for Women

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Benefiċċji ta' l-eżerċizzji tal-qiegh tal-pelvi

Huwa importanti ghan-nisa ta' kull età li jzommu b'saħħithom il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi.

Nisa b'inkontinenza ta' l-isfurzar, jiġifieri, dawk li regolarment jitilfu l-awrina waqt li jisgholu, jaghtsu jew waqt li jagħmlu xi eżerċizzji, għandhom isibu dawn l-eżerċizzji ta' benefiċċju.

Ghan-nisa tqal dawn l-eżerċizzji għandhom ikunu ta' għajjnuna biex il-ġisem ilahhaq maż-żjieda fil-piż tat-tarbija. Muskoli li jkunu b'saħħithom qabel it-twelid jerġghu jiġu f'tagħhom malajr wara t-twelid.

Meta n-nisa jibdedw jikbru fl-età huwa importanti li l-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jinżammu b'saħħithom għax mal-menopawsa l-muskoli jinbidlu u jistghu jiddgħajfu. Drawwa ta' eżerċizzji tal-qiegh tal-pelvi tghin biex jitnaqqsu l-effetti tal-menopawsa fuq is-saħħa tal-pelvi u l-kontroll tal-bużżieqa ta' l-awrina.

Eżerċizzji tal-qiegh tal-pelvi jistghu jkunu utli wkoll flimkien ma' programm ta' tahrig tal-bużżieqa ta' l-awrina, immirat biex itejjeb il-kontroll f'dawk in-nies li jhossu l-bżonn urġenti biex jgħaddu l-awrina ta' sikwit (inkontinenza ta' urġenza). Tahrig tal-bużżieqa ta' l-awrina huwa spjegat fil-fuljett 'Tahrig tal-Bużżieqa ta' l-Awrina' f'din is-serje.

Kif tiġbed il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi

L-ewwel haġa li tagħmel hu li tidentifika sewwa l-muskoli li għandhom bżonn l-eżerċizzji.

1. Oqgħod bil-qieghda jew imtedd komda bil-muskoli ta' kuxxtejk, sormok u zaqqek mitluqin.
2. Ross ċ-ċirku tal-muskolu madwar il-passaġġ ta' wara bhallikieku qed tipprowa tikkontrolla dijarèa jew li tghaddi r-rih. Intelaq. Ippraktika dan il-moviment hafna drabi sakemm tkun ċerta li qed thaddem il-muskolu korrett. Ipprowa tagħfasx sormok.
3. Meta tkun qed tagħmel l-awrina, ipprowa waqqaf in-nixxiegha fin-nofs, imbagħad erġa' ibda'. Aghmel hekk biss biex issir taf liema huma l-muskoli korretti li tuza u mbagħad aghmel dan mhux aktar minn darba fil-ġimgħa biex tara kif int sejra, għax inkella dan jista' jfixkel fit-tbattil normali tal-bużżieqa ta' l-awrina.

Jekk inti ma thossx għafsa definittiva u azzjoni ta' irfigh tal-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jew lanqas ma tista' tnaqqas in-nixxiegha ta' l-awrina kif spjegat f'punt 3, għandek tfittex għajjnuna professjonali biex tghin il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jahdmu tajjeb. Anki nisa b'muskoli tal-qiegh tal-pelvi dgħajfa jistghu jiġu mgħallma dawn l-eżerċizzji minn fiżjoterapista jew edukatur tal-kontinenza b'hila f'dan is-sugġett.

Kif tagħmel l-eżerċizzji tal-qiegh tal-pelvi

Jekk tista' thoss il-muskoli jahdmu, eżerċitahom billi:

1. Tross u tiġbed 'il ġewwa madwar it-toqba warranija, il-passaġġ tat-twelid u l-uretra f'daqqa, billi tghollihom 'il fuq minn ġewwa. Ipprowa zomm dan il-ġbid qawwi sakemm tghodd sa hamsa, imbagħad intelaq u erhi. Għandek thoss fiż-żgur li qed 'terhi għal kollox'.



2. Irrepeti ('aghfas u oghlli') u intelaq. Huwa importanti li tistrieħ għal xi 10 sekondi bejn kull ġibda. Jekk issibha faċli li żżomm sakemm tghodd sa hamsa, ipprova żomm aktar – sa għaxar sekondi.
3. Irrepeti dan kemm tista' minn 8 sa 10 għafsiet.
4. Issa aghmel minn hamsa sa għaxar ġibdiet qosra, mghaġġlin imma qawwija.
5. Aghmel din ir-rutina ta' eżerċizzju ta' l-anqas minn 4 sa 5 darbiet kuljum.

Meta tkun qed tagħmel l-eżerċizzju:

- IŻŻOMX nifsejk.
- IMBOTTA 'l isfel minnflok tagħfas u tgholli 'l fuq.
- TROSSX żaqkek, sormok jew kuxxtejk.

Aghmel l-eżerċizzji sewwa

Il-kwalità hija importanti. Ghadd iżgħar ta' eżerċizzji tajba huwa aktar ta' benefiċċju milli hafna b'nofs qalb.

Ladarba tkun tghallimt kif tagħmel dawn l-eżerċizzji, dawn għandhom isiru regolament, u agħti kull sett l-attenzjoni kollha. Ikun ta' għajna jekk tiddedika mill-anqas hames okkażjonijiet regolari matul il-ġurnata biex tagħmel l-eżerċizzji, per eżempju, wara li tmur il-loki, waqt li qed tixrob xi haġa, u meta tkun mimduda fuq is-sodda.

Affarijiet ohra li tista' tagħmel biex tghin il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi

- aqsam ma haddiehor il-garr ta' tagħbijiet tqal;
- evita x-xedda u warrab kull sforz waqt li qed tipporga;
- fittex parir mediku dwar il-hay fever, azzma u bronkite biex tnaqqas l-għatis u s-soghla; u
- żomm il-piż addattat skond it-tul u l-età tiegħek.

Fittex għajna

Riżultati tajbin jieħdu ż-żmien. Biex tibni l-muskoli tal-qiegh tal-pelvi għall-aqwa saħħa tagħhom trid taħdem iebes f'dawn l-eżerċizzji. L-aħjar riżultati jinkisbu billi fittex għajna minn fiżjoterapista jew edukatur tal-kontinenza li jippjana programm ta' eżerċizzji li huma speċjali u addattati għall-muskoli tiegħek.



Min jista' jghin?

- It-tabib tieghek.
- In-National Continence Helpline – ċempel bla hlas 1800 33 00 66.
(Jistghu jirrangawlek ghal interpretu)
- Il-health worker fil-komunità tieghek, jew fiżjoterapista.
- Edukatur speċjali tal-kontinenza fi sptar, ċentri tas-saħħa tal-komunità, klinika tal-kontinenza jew fil-Continence of Australia Resource Centres jew Ferghat tagħhom.

Interpreti. Xi servizzi jistghu jirrangaw ghal interpretu (ta' l-istess sess, jekk tippreferi) bla hlas. Iċċekkja mas-servizz tieghek.

Servizzi ta' interpreti bit-telefon huma irhas u sikwit ikunu disponibbli immedjament. Per eżempju, il-Linja ta' Prijorità tat-Tobba tat-Translating and Interpreting Services (TIS) tipprovdi servizz bla hlas ghal tobba f'berġa privata biex jitkellmu ma' pazjenti li ma jafux bl-Ingliš sewwa. It-Tabib tieghek jista' jibbukja dan is-servizz billi jċempel 1300 131 450.

Tista' tikseb aktar informazzjoni minn dawn il-fuljetti l-oħra f'din is-serje:

- Inkontinenza ta' l-Awrina: X'Inhi?
- Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa ta' l-Awrina ghal Kulhadd
- Tahriġ tal-Bużżieqa ta' l-Awrina
- Eżercizzji tal-Qiegh tal-Pelvi għall-Irgiel
- Id-Demenzja u Inkontinenza ta' l-Awrina
- Ix-Xedda u l-Inkontinenza ta' l-Awrina
- Problemi tal-Bużżieqa ta' l-Awrina u l-Prostata
- Prodotti ta' Ghajnuna u Apparat ta' l-Inkontinenza
- Inkontinenza: Hrejjef u Fatti
- X'inhu Assessjar tal-Kontinenza
- Lista ta' għaxar mistoqsijiet mistoqsija sikwit
- Wahda minn tliet nisa li qatt welldet tixxarrab taħtha
- Inkontinenza fl-Ippurgar
- Operazzjoni għall-Inkontinenza ta' Sfurzar ghan-Nisa

